

# ประโยชน์ของเกลือ



เกลือ นอกจากใช้ปรุงและถนอมอาหารแล้วยังมีประโยชน์อีกหลายอย่าง ในทางการแพทย์เกลือเหมือนยาสามัญประจำบ้านสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ดี

จุมูกอ๊กเสบ คัดจุมูกน้ำมูกไหลไม่หยุด จุมูกอ๊กเสบเรื้อรัง ใช้น้ำเกลือเจือจางล้าง และหยอดเข้าไปในรูจมูก เพราะเกลือมีคุณสมบัติฆ่าเชื้ออ๊กเสบ คอแห้งเสียวแสบ ให้ดื่ม น้ำผสมเกลือเล็กน้อยจะรู้สึกชุ่มคอ เร่งให้อาเจียน อาหารเป็นพิษ ดื่มสุราเกินขนาด อาหารไม่ย่อย ท้องไส้ปั่นป่วน ควรดื่มน้ำเกลือเข้มข้น จะทำให้อาเจียนออกมา โรคตาแดง มีอาการบวมแดง ขี้ตามาก ใช้ผ้าขนหนูสะอาดห่อเกลือแชในน้ำอุ่นที่เดือดแล้ว ใช้ผ้าเช็ดตา อาจมีการแสบบ้าง ทนสักครู่จะรู้สึกดีขึ้น รักษาฟัน ใช้น้ำเกลือสัฟฟัน ทำให้ฟันขาวเร็ว ป้องกันฟันผุ ผิวหน้าบวมคัน ใช้น้ำเกลือผสมน้ำแล้วทาบริเวณที่คัน จะเห็นผลทันตา รู้สึกห่มหมอมไม่แฉะใส ใช้น้ำเกลือผสมน้ำอุ่นแล้วอาบ จะรู้สึกสบายตัว หัวสมองปลอดโปร่งขึ้น

ช่วยทำให้ผิวหนังขึ้น เกลือนอกจากจะทำความสะอาดได้ล้าลึก เป็นตัวที่ต่อต้านแบคทีเรียตามธรรมชาติ แล้วช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดลอกออกไปได้ด้วย โดยใช้เกลือพวประมาณหนึ่งกำมือเบาๆบริเวณผิวหนัง แล้วใช้น้ำล้างออก

ช่วยเพิ่มน้ำหนักให้เส้นผม เราอาจสังเกตว่าเวลาไปเที่ยวทะเลแล้วผมจะอยู่ทรงสวย นั้นเป็นเพราะเกลือในน้ำทะเลจับตัวอยู่ที่เส้นผม ทำให้ผมมีน้ำหนักและอยู่ทรง โดยผสมเกลือหนึ่งช้อนโต๊ะลงน้ำสะอาด คนให้เข้ากัน และเทใส่ขวดสเปรย์ จากนั้นฉีดลงบนเส้นผมขณะแต่งทรง และปล่อยให้แห้งเองตามธรรมชาติ

ขจัดความมันเยิ้มบนผิวและใบหน้า ผสมเกลือเศษหนึ่งส่วนสองช้อนชา กับคลีนเซอร์ที่คุณใช้ล้างหน้ากันตามปกติ จากนั้นนวดลงบนผิวหน้า และล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ทำความสะอาดล้าลึก คุณสามารถทำความสะอาดผิวหน้าแบบล้าลึกได้ โดยผสมแครอทสับละเอียด เศษหนึ่งส่วนสี่ถ้วย เกลือพวครึ่งช้อนชา และมายองเนส หนึ่งช้อนชาครึ่ง แล้วตีให้เข้ากัน หลังจากนั้นนำมาทาที่หน้าที่ย้วยขึ้นๆ ทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก

# ติดต่อสอบถาม



สหกรณ์กรูเทพ จำกัด (ศูนย์การเรียนรู้การทำนาเกลือตำบลโคกขาม) 20 / 10 หมู่ 9 ตำบลโคกขาม อ.เมืองฯ จ.สมุทรสาคร 74000

โทร. 0-3486-9698 หรือติดต่อคุณ เลอพนธ์ จันทร์ทอง

โทร. 08-6524-1021 หรือ 0-3486-9696

ศูนย์มหาลยวิชาลยภูมิปากอ่าวถิ่นจังหวัดสมุทรสงคราม (โรงเรียนนาเกลือแห่งแรกของประเทศไทย)

ติดต่อคุณ ประด เจริญฤทธิ (ครูโต)

99/1 ม.7 ต.บาวแก้ว อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม 75000

โทร. 08-1856-2673



เที่ยว ตลาดเกลือ ตลาดเกลือ



TAT Samut Songkhram

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานสมุทรสงคราม

พื้นที่รับผิดชอบ : สมุทรสงคราม นครปฐม สมุทรสาคร

2/1 ชั้น 2 อาคารเอนกประสงค์ ถนนพวงสมบุญ ตำบลอินทพร

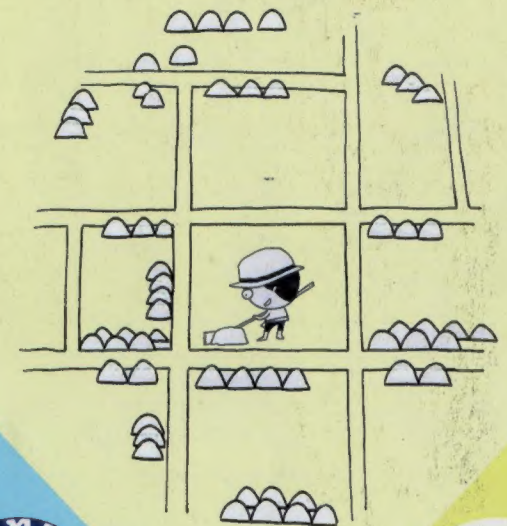
อำเภออินทพร จังหวัดสมุทรสงคราม 75110

โทรศัพท์ : 0 3475 2847-8 โทรสาร : 0 3475 2846 Call Center 1672

E-mail : tatsmsk@tat.or.th เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.30 น. - 16.30 น.



เที่ยวละไมไป  
นาเกลือ





# กระบวนการป็นน้ำเป็นเกลือสมุทร



- ขั้นที่ 1 ปรับปรุงคันนา โดยใช้พลั่ว ขุดดินหน้าหมา และตากทิ้งไว้ 7 วัน
- ขั้นที่ 2 พบน้ำจากนาประเทียบ(วังน้ำ) เพื่อลาดนา และทิ้งไว้ 1 อาทิตย์ จนความเค็มของน้ำขึ้นไปที่ระดับ 10 ดิกรี
- ขั้นที่ 3 ทอดนา คือทอดน้ำจากนาประเทียบ ขึ้นไปพักไว้ยัว นาเชื้อ เพื่อตากแดดเพิ่มดิกรีความเค็มของน้ำ
- ขั้นที่ 4 เตรียมกลิ้งนาก้อนกลิ้งจนท่อนาเหนียวและแห้งสนิท แล้วตากทิ้งไว้สามวัน เพื่อให้ท่อนาระอุ
- ขั้นที่ 5 พบน้ำจากนาประเทียบมาใส่นาท้องกลิ้ง พักน้ำไว้ 5 วันจนกว่าความเค็มจะสูงถึง 20 ดิกรี
- ขั้นที่ 6 ทอดน้ำจากนาท้องกลิ้งไปไว้ที่นาเชื้อต่ออีก 3 วันรอจนน้ำเค็มจัด
- ขั้นที่ 7 ระหว่างรอพักน้ำรอบที่ 2 ชาวนาจะกลิ้งนาก้อนกลิ้งเพื่อเตรียมเป็นนาปลว ราวสี่ห้าตลบ จนดินเหนียวและแฉะขนาดเดินย่ำยัวไม่มีรอยเท้า
- ขั้นที่ 8 ทอดน้ำจากนาเชื้อที่บ่มไว้จนได้ความเค็ม 23 ดิกรีเข้าไปยวนนาปลว ปล่อยให้บ่มด้วยความร้อนจากธรรมชาติ หากได้สายลมและแสงแดดสมดุลง และไม่เกิดข้อผิดพลาด เพียงชั่วข้ามคืน เหนือผิวน้ำจะเกิดเป็นผลึกเกลือ บาวๆ และเพียง 10 - 15 วันให้หลังทุกตารางนิ้วของ นาปลว จะกลายเป็นสีขาวโพลนเต็มไปด้วยผลึกเกลือบริสุทธิ์



## ประเพณีอันเกี่ยวเนื่องกับการทำนาเกลือ

ขวัญข้าวเท่าหัวเรือ ขวัญเกลือเท่าหัวแพ  
ทุกปีหลังเทศกาลออกพรรษา ปฏิบัติการแรกก่อนลงมือทำนา ชาวนาเกลือแถบจังหวัด สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี จะต้องทำพิธีแรกนาหรือทำขวัญนา เป็นพิธีที่แสดงออกถึงความเคารพกตัญญูรู้คุณธรรมชาติ การเซ่นไหว้เจ้าที่เจ้าท้าวใช้สำหรับควาหวาน ต้มแดง ต้มขาว หัวหมู ผลไม้ และดอกไม้รูปเกียนเพื่อขอความเป็นสิริมงคลจงเกิดแก่ชาวนาเกลือ หลังจากนั้นจึงเริ่มลงมือละเลนา

# เกลือมีกี่ชนิด



เกลือสมุทร หรือเกลือแกง เกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่อาศัยการหมุนเวียนน้ำในนาเกลือที่ต่ำระดับ เกลือสมุทรมีแหล่งผลิตใหญ่อยู่ที่จังหวัดสมุทรสาคร สมุทรสงคราม และเพชรบุรี เกลือชนิดนี้มีสารไอโอดีนผสมอยู่ด้วยตามธรรมชาติ  
เกลือสินเธาว์ เป็นเกลือที่ได้จากการนำน้ำใต้ดินมาต้มหรือตาก ส่วนใหญ่ทำกันในภาคอีสาน ใช้ทำปลาร้าปลาต้มได้ดี ไม่เน่า และเป็นเกลือที่มีรสฉ่ำ(กลมกล่อม) มีกลิ่นหอมดิน



## เกร็ดความรู้เกี่ยวกับเกลือสมุทร

ดีเกลือ คนโบราณมักนำไปเข้าเครื่องยา แต่ชาวนาไม่ชอบ เพราะดีเกลือจะทำให้เกลือที่อยู่ชั้นล่างเม็ดเล็กไม่สวยและขายไม่ได้ราคา มักเกิดเมื่ออากาศแล้งจัด ดอกเกลือ หรือ เกสรเกลือ เป็นเกลือเกรดเอ คุณภาพดีที่สุด ใช้เป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์สปา รักษาโรคผิวหนัง  
เกลือตัวผู้ และ เกลือตัวเมีย เกลือตัวผู้ลักษณะจะยาวแหลม ใช้ผสมเข้ากับน้ำมันว แก้อาการปวด ใช้จุดฟันแกปวด เกลือตัวเมียเม็ดจะแบนเป็นเหลี่ยม มีสารฟอสฟอรัส ใช้ดองผัก ดองปลา ทำน้ำปลา และใช้ในอุตสาหกรรมต่างๆ  
ยี่แฉดนาเกลือ เป็นตะไคร้จับบนนาเกลือ สำหรับชาวนามันเป็นขยะต้องกวาดทิ้ง แต่ตอนนี้สามารถนำมาทำปุ๋ยชั้นดี โดยเฉพาะกับไม้ผลเมื่อใส่ยี่แฉดนาเกลือลงไปจะทำให้ติดลูก และมีรสหวานจืดมากขึ้น จากที่เคยเป็นขยะตอนนี้มีมูลค่า



# ความอศจรรยของเกลือฟลิก



ความอศจรรยของเกลือคือ เกลือทำให้หวานได้ ทำให้เย็นได้ ทำให้ร้อนได้ เวลากินผลไม้เปรี้ยวๆ ต้องจิ้มเกลือ เวลากินส้มตำรสเผ็ดจัด สลัดใหม่สลัดพวต้องอมน้ำเกลือ สักพักอาการเผ็ดร้อนจะทุเลาลง ในโรหวานน้ำแข็งต้องใช้เกลือสมุทรช่วยสร้างความเย็น จนเกิดเป็นก้อนน้ำแข็ง



## เกลือสมุทรสำคัญต่อการถนอมอาหาร

เกลือสมุทร ที่ใช้ในการถนอมอาหารต้องสะอาด เพราะเกลือเป็นตัวเพิ่มรสชาติและช่วยควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ในกรณีของการดองผัก หรือทำเค็ม ความเข้มข้นของเกลือจะทำให้เกิดกรด ส่วนการดองจะใช้น้ำเกลือแบบเจือจาง ปรกติจะใส่เกลือร้อยละ 2.5-5 ของน้ำหนักผัก น้ำจะถูกดึงออกจากผักด้วยแรงดันออสโมซิสมาละลายเกลือก็จะได้น้ำเกลือ วิธีนี้เหมาะกับผักและผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น กะหล่ำปลี พักกาดเขียว พักกาดขาว เป็นต้น ถ้าดองด้วยน้ำเกลือความเข้มข้นสูง จะใช้ความเข้มข้นของเกลือประมาณร้อยละ 15-20 กรณีนี้จะใช้ในการดองเค็มและต้องการเก็บไว้ได้นานๆ

